

## Programme d'été du CSPGNO sur le bien-être

Le CSPGNO lance un programme d'été supplémentaire offert à tous et à toutes sur la santé mentale et le bien-être.

Remplissez votre réservoir d'énergie grâce à un programme d'été dynamique et stimulant sur le bien-être :  
« Faites le plein d'énergie, ressourcez-vous et retrouvez votre motivation ! ».

Le **programme d'été sur le bien-être** est proposé aux parents, au personnel scolaire, aux adolescents et aux enfants par le biais d'une série de six ateliers virtuels d'environ une heure (la durée varie en fonction du groupe d'âge) sur Zoom en juillet et en août 2021.

Julie Richer, consultante en bien-être et conférencière à Peak Energy Management, vous offre des ateliers divertissants et relaxants, et vous donne une occasion d'acquérir des techniques pour améliorer votre bien-être. Découvrez des stratégies simples et efficaces pour vous sentir :

- ✓ plein d'énergie physiquement
- ✓ en bonne santé mentalement
- ✓ bien et confiant émotionnellement et
- ✓ centré sur la satisfaction de la vie.

Prenez le temps de vous reposer et de vous ressourcer cet été en profitant de ces ateliers courts et formidables.

### Atelier No. 1 - L'accès à votre bien-être

Voulez-vous connaître le secret pour vous sentir en bonne santé, relaxé, émotionnellement confiant et bien dans votre peau ? C'est l'énergie ! Découvrez les quatre éléments humains du bien-être qui vous permettront de faire le plein d'énergie, et vous aideront à gérer et à surmonter les défis de la vie, petits et grands. Cet atelier vous présentera l'élément humain qui a le plus besoin d'attention et vous inspirera à vous investir dans votre propre bien-être !

**Enfants de 7 à 11 ans (parents invités) :** le 14 juillet ou le 15 juillet de 9 h à 9 h 30

**Jeunes adolescents de 12 à 14 ans (parents invités) :** le 14 juillet ou le 15 juillet de 10 h à 11 h

**Adolescents de 15 à 18 ans (parents invités) :** le 14 juillet ou le 15 juillet de 11 h 15 à 12 h 15

**Parents/Personnel scolaire :** le 14 juillet ou le 15 juillet de 19 h 30 à 21 h

### **Atelier No. 2 – Nourrissez votre corps pour être en bonne santé et plein d'énergie**

Découvrez l'élément physique humain. L'été est là et c'est l'occasion de prendre soin de notre corps... mais comment s'y prendre ? En rechargeant votre énergie ! Apprenez quels comportements vident votre réservoir d'énergie personnelle et découvrez des moyens simples de fournir de l'énergie à votre corps afin d'avoir la motivation nécessaire pour faire ce qui est le plus important pour vous ! Le bonus ? Les stratégies partagées sont faciles à mettre en œuvre et à comprendre.

**Enfants de 7 à 11 ans (parents invités) :** le 21 juillet de 9 h à 9 h 30

**Jeunes adolescents de 12 à 14 ans (parents invités) :** le 21 juillet de 10 h à 11 h

**Adolescents de 15 à 18 ans (parents invités) :** le 21 juillet de 11 h 15 à 12 h 15

**Parents/Personnel scolaire :** le 21 juillet de 19 h 30 à 20 h 30

### **Atelier No. 3 – Ayez un esprit clair, calme et concentré**

Découvrez l'élément mental humain. Dans cet atelier, nous examinerons les causes du stress, de l'anxiété et du sentiment d'accablement. Vous serez alors en mesure de reconnaître ce qui vous empêche d'avoir l'esprit clair, calme et concentré. Vous découvrirez la faculté de choisir votre état d'esprit, quelques astuces pour être organisé et productif, et la simplicité de la méditation et de la pleine conscience. Cet atelier change la donne !

**Enfants de 7 à 11 ans (parents invités) :** mercredi 28 juillet de 9 h à 9 h 30

**Jeunes adolescents de 12 à 14 ans (parents invités) :** mercredi 28 juillet de 10 h à 11 h

**Adolescents de 15 à 18 ans (parents invités) :** mercredi 28 juillet de 11 h 15 à 12 h 15

**Parents/Personnel scolaire :** mercredi 28 juillet de 19 h 30 à 20 h 30

### **Atelier No. 4 – Gérez vos émotions en toute confiance**

Découvrez l'élément émotionnel humain. Le point commun des êtres humains est que nous avons tous des émotions et que la plupart d'entre nous se sentent inaptes ou maladroits pour les exprimer. Apprenez à

remarquer et à contrôler vos émotions, et à communiquer avec plus de facilité ce que vous ressentez. Vous vous sentirez plus confiant et fort, et vous vivrez des relations plus riches.

**Enfants de 7 à 11 ans (parents invités) :** mercredi 11 août de 9 h à 9 h 30

**Jeunes adolescents de 12 à 14 ans (parents invités) :** mercredi 11 août de 10 h à 11 h

**Adolescents de 15 à 18 ans (parents invités) :** mercredi 11 août de 11 h 15 à 12 h 15

**Parents/Personnel scolaire :** mercredi 11 août de 19 h 30 à 20 h 30

### **Atelier No. 5 – Aimez-vous vous-même et réussissez dans la vie**

Découvrez l'élément central humain. Parfois, il faut prendre le temps de faire une introspection, d'identifier nos valeurs et de développer notre estime de soi. Dans cet atelier, nous aborderons l'importance de l'authenticité et de l'intégrité, ainsi que la façon de contribuer positivement dans notre entourage, mais aussi plus globalement. Grâce à ces réflexions, vous éprouverez une plus grande raison d'être et améliorerez votre amour pour vous-même.

**Enfants de 7 à 11 ans (parents invités) :** mercredi 18 août de 9 h à 9 h 30

**Jeunes adolescents de 12 à 14 ans (parents invités) :** mercredi 18 août de 10 h à 11 h

**Adolescents de 15 à 18 ans (parents invités) :** mercredi 18 août de 11 h 15 à 12 h 15

**Parents/Personnel scolaire :** mercredi 18 août de 19 h 30 à 20 h 30

### **Atelier No. 6 – Créez votre plan de bien-être**

Soyez organisé et préparez-vous pour l'année scolaire à venir. Dans cet atelier, vous aurez l'occasion d'identifier ce qui est le plus important pour vous et pourquoi. Nous vous guiderons pour concevoir votre plan d'action et vous serez heureux de savoir sur quoi vous concentrer. Vous obtiendrez les derniers conseils sur la façon de rester engagé envers vos objectifs, de concrétiser vos aspirations et de créer votre plan de bien-être.

**Enfants de 7 à 11 ans (parents invités) :** mercredi 25 août de 9 h à 9 h 30

**Adolescents de 12 à 18 ans (parents invités) :** mardi 24 août de 10 h 30 à 11 h 30 ou mercredi 25 août de 10 h 30 à 11 h 30

**Parents/Personnel scolaire :** mardi 24 août de 13 h à 14 h ou mercredi 25 août de 19 h 30 à 20 h 30